

# E S E N C I A

*l'essence d'un voyage & d'une cuisine multiculturelle*



Une destination,  
Le Costa Rica

*Chef Patricia Richer*



*Esencia est un carnet de voyage issu de merveilleuses rencontres de tous horizons autour de la gastronomie et d'amoureux de la nature.*

*Participent à ce projet:*



*Monsieur l'Ambassadeur de France, Philippe Vinogradoff, Costa Rica*

*Antoine Abou-Samra, A Table For Two, producteur programme gastronomique international*

*Georges Grunenwald, président délégation "Best of Gastronomie" internationale*

*Sylvie Gsell, productrice voyage incentive, Costa Rica*

*Bertrand Ducos de Lahitte, guide naturaliste, Costa Rica*

*Eric Remacle, enseignant de méditation- [www.ericremacle.net](http://www.ericremacle.net), Suisse*


*David Chenuet, "Testons, goûtons, voyageons" gastronome, écrivain récemment auteur d'un livre "l'Art d'être un hôte parfait"*

*Samuel Vauthier, chef de partie France, établissements de prestige*

*Stéphane Solune, carnet de Voyage-Costa Rica, Storymix Editions*

*Les toques blanches, Amérique latine*

*Laurent Boschero, Le Petit Futé, Costa Rica- [www.petitfute.com](http://www.petitfute.com)*



*Esencia es un diario de viaje nacido de encuentros maravillosos de todos los horizontes en torno a la gastronomía y los amantes de la naturaleza.*

Participan en este proyecto:



Señor Embajador de Francia, Philippe Vinogradoff, Costa Rica  
Antoine Abou-Samra, A Table For Two, productor del programa gastronómico internacional  
Georges Grunenwald, presidente de la Delegación internacional "Best of Gastronomie"  
Sylvie Gsell, productora de viaje incentivo, Costa Rica  
Bertrand Ducos de Lahitte, guía naturalista, Costa Rica  
Eric Remacle, profesor de meditación-[www.ericremacle.net](http://www.ericremacle.net), Suiza  
David Chenuet, "Testons, goûtons, voyageons", escritor y reciente autor del libro "l'Art d'être un hôte parfait"  
Samuel Vauthier, Chef Francia, establecimientos prestigiosos  
Stéphane Solune, Diario de Viaje-Costa Rica, Ediciones Storymix  
Les Toques blanches, América Latina  
Laurent Boschero, Le Petit Futé, Costa Rica-[www.petitfute.com](http://www.petitfute.com)



*Ce carnet de voyage autour des sens, simili magazine, c'est une idée lancée en l'air entre amis et connaissances, de créer un petit livre de recettes et d'aventures proches de la nature. Une initiative articulée autour du partage et la collaboration au Costa rica et en France. Une manière de partager nos envies, nos découvertes. En vous souhaitant une joyeuse lecture !*

*Este diario de viaje en torno a los sentidos, simili revista es una idea lanzada en el aire entre amigos, para crear un pequeño libro de recetas y aventuras cercanas a la naturaleza. Una iniciativa basada en el intercambio y la colaboración en Costa Rica y Francia. Una forma de compartir nuestros deseos y nuestros descubrimientos. ¡Le deseo una feliz lectura!*



### *Bousculons les codes de la gastronomie !*

Faisons un mix des cultures sans vouloir reproduire des plats de tradition en fusionnant les continents.

Revisitons quelques recettes et desserts sans les dénaturer simplement pour s'en amuser. Je pense que le contexte actuel peut nous permettre d'inviter l'imaginaire. Ce qui fait naître notre inspiration en cuisine comme une matière, un produit, une sensation, une couleur. Que la cuisine soit fédératrice et porteuse de nombreuses valeurs et porte en nous des messages de générosité et de plaisir.

C'est le reflet même de nos cultures à travers le monde.



### *Cambiamos los códigos de la gastronomía !*

Hagamos una mezcla de culturas sin intentar reproducir los platos tradicionales fusionando continentes.

Exploremos algunas recetas y postres sin deformarlos sólo por placer. Creo que el contexto actual nos permite invitar a nuestro imaginario, lo que da lugar a nuestra inspiración en la cocina como un elemento, un producto, una sensación, un color. La cocina es solidaria, lleva muchos valores y mensajes de generosidad y placer.

Es el reflejo mismo de nuestras culturas en todo el mundo.





★  
★  
"Todos nacemos  
maravillosamente  
diferentes".  
Jorge Angel Lirio Rizzo



## *La cuisine d'un voyage aux notes "Para vida"*

Il y a du merveilleux quand on découvre un pays, sa culture et sa cuisine. On s'y attache par les gens que l'on rencontre et qui deviennent au fil du temps nos amis. C'est un peu à eux que je dédie cette histoire de cuisine. Ils font partie de ces personnes qui vous marquent par leur chaleur d'âme et leur générosité. Gisèle au grand cœur et aux recettes gourmandes, dans sa maison de campagne, tout se passe autour d'une table, en famille, entre amis. Ici la cuisine se raconte autant que d'expériences merveilleuses qui se vivent. J'ai pu découvrir des plats gourmands, nouveaux pour moi. Et c'est ainsi que j'ai souhaité les revisiter avec un soupçon de fantaisie et de légèreté.

...La cuisine dans le monde nous rapproche des uns et des autres.

## *La cocina de un viaje con notas "Para vida"*

Hay algo maravilloso en descubrir un país, su cultura y su cocina. Se apegan a ella a través de las personas que conocemos y que se convierten en sus amigos con el tiempo. Es a ellos a quienes dedico esta historia de la cocina. Son parte de esas personas que le marcan por su calidez de alma y su generosidad. Gisèle con un gran corazón y recetas gourmet, en su casa de campo, todo sucede alrededor de una mesa, con la familia y los amigos. Aquí la cocina es tanto para cocinar como para las maravillosas experiencias que se viven. Pude descubrir platos gourmet, nuevos para mí. Y así es como quise volver a visitarlos con un toque de la fantasía y la ligereza.

...Cocinar en el mundo nos acerca más.



*San Rafael de Meredía*

Le Costa Rica et la France partagent une ancienne et riche relation d'amitié, d'échanges et de coopération. A cette longue tradition, Patricia Richer ajoute un nouveau volet avec son livre « Esencia ». Dans ce carnet de voyage qui réunit le meilleur des traditions culinaires françaises et costariciennes, cette grande passionnée de cuisine nous démontre que la préservation de la diversité des cultures passe également par l'échange et l'enrichissement mutuel. Il en va ainsi pour la diversité des traditions culinaires qui s'enrichissent et se subliment en s'entremêlant.

Merci, chère Patricia, à vous et à toutes celles et tous ceux qui ont participé à cet ouvrage, de nous offrir ce splendide voyage en début de cette année 2021.

Philippe VINOGRADOFF

*Ambassadeur de France au Costa Rica*

Costa Rica y Francia comparten una larga y valiosa relación de amistad, intercambio y cooperación. A esta larga tradición, Patricia Richer añade un nuevo capítulo con su libro "Esencia". En este diario de viaje que reúne lo mejor de las tradiciones culinarias francesas y costarricenses, este gran entusiasta de la cocina nos muestra que la preservación de la diversidad de las culturas también requiere intercambio y enriquecimiento mutuo. Lo mismo ocurre con la diversidad de tradiciones culinarias que se enriquecen y subliman al mezclarse. Gracias, querida Patricia, a usted y a todos los que han contribuido a este libro, por ofrecernos este espléndido viaje a principios de este año 2021

Philippe VINOGRADOFF

*Embajador de Francia en Costa Rica*

*Cuisine, Esprit nature. D. Cocina Espiritu Naturaleza*





Une cuisine d'inspiration et de vitalité qui propose des recettes d'une apparente simplicité révélant des saveurs au fur et à mesure que vous les dégustez, un véritable voyage des sens.

Mes créations reflètent l'esthétique des produits locaux et l'harmonie des goûts alliés à la richesse de la cuisine.

Au-delà de l'ingrédient, elle conduit au plaisir et à la gourmandise.

Elle est le reflet d'un moment partagé.

La définition même de la gastronomie serait:

Créer un plat, un dessert dédié à la dégustation.

Initier à la découverte des ingrédients

Consommer lentement et mieux.

Respecter l'équilibre des saveurs et des arômes.

Combiner la nourriture avec des moments de partage.

Prendre son temps pour profiter d'un moment de plénitude.

Réinitialiser vos papilles gustatives.

Mobiliser vos sens.

Vivre une expérience.

*Chef Patricia Richer*

*Disciple Escoffier international*

*Ambassadrice "Best of Gastronomic",*

*Costa Rica*

*Les Foyers Blanches, Amérique latine*





## *Chef Patricia Richer*

Discípula Escoffier internacional  
Embajadora "Best of Gastronomie",  
Costa Rica  
Les Toques Blanches,  
América Latina

Una cocina de inspiración y vitalidad  
que ofrece recetas de aparente  
simplicidad, revelando los sabores al  
probarlos, un verdadero viaje de los  
sentidos.

Mis creaciones reflejan la estética de  
los productos locales y la armonía de  
los sabores combinados con la riqueza  
de la cocina.

Más allá del ingrediente, lleva al  
placer y la codicia.

Es el reflejo de un momento  
compartido.

La definición misma de la gastronomía  
sería:

Crear un plato, un postre dedicado a  
la degustación.

Introducir el descubrimiento de los  
ingredientes.

Consumir lentamente y mejor  
respetando el equilibrio de sabores y  
aromas.

Combinar la comida con momentos de  
compartir.

Tomar su tiempo para disfrutar de un  
momento de plenitud.

Reajustar sus papilas gustativas.

Movilizar sus sentidos.

Vivir una experiencia.

Ici...

On ressent une sensation de vacances, une liberté en résonance avec la nature que l'on soit d'un côté ou de l'autre du pacifique. Déjeuner les pieds dans l'eau, siroter de l'eau de coco ou bien arpenter les parc nationaux pour y rencontrer iguanes, paresseux et bien d'autres espèces protégées sont un Art de vivre.



*Picnic sur la plage # Islas de Tortugas*



Aquí...

Uno siente una sensación de vacaciones, una libertad en resonancia con la naturaleza, ya sea que uno esté en uno u otro lado del pacífico. Almorzar los pies en el mar, tomando agua de coco o caminando los parques nacionales para encontrar iguanas, perezosos y otras especies protegidas son un Arte de vida.





## *Face à la mer*

Un soleil radieux le matin ne  
présage jamais en rien un orage  
l'après-midi.

Une météo non pas capricieuse  
mais espiègle dont ces gouttes de  
pluie rafraîchissantes deviennent  
d'autant plus attractives que la  
canicule happe le reste du pays.

L'imprévision des journées sur la  
côte est finalement un grand  
atout, un formidable exhausteur de  
mille et un petits bonheurs pour y  
découvrir la nature.

## *Frente al mar*

Un sol brillante por la mañana nunca  
augura una lluvia por la tarde.

El clima no es caprichoso sino  
travieso, y estas refrescantes gotas  
de lluvia se vuelven más atractivas a  
medida que la ola de calor atrae al  
resto del país.

La imprevisión de los días en la  
costa es finalmente una gran  
ventaja. Un formidable agotador de  
mil y un pequeños placeres para  
descubrir la naturaleza.





Un petit paradis à 3 heures de la capitale où se succèdent de longues plages de sable gris, à la rudesse sauvage. Savant mélange en haute mer dont la beauté n'a d'égale que la simplicité et son atmosphère singulière du Costa Rica.

Impression de temps suspendu entre une nature préservée et l'élégance d'un art balnéaire. Formidable témoignage d'une énergie aussi belle que ce décor.

...

Un pequeño paraíso a 3 horas de la capital donde se suceden largas playas de arena gris, con una rugosidad salvaje. Una mezcla inteligente en el mar abierto cuya belleza sólo es igualada por la simplicidad y la atmósfera singular de Costa Rica.

Impresión de tiempo suspendido entre una naturaleza preservada y la elegancia de un arte mariner. Formidable ejemplo de una energía tan bella como esta escena.

...





# A Table For Two

A World of Culinary Experience

*Antoine Abou-Samra*

Fondateur de "A Table For Two"  
une maison de production spécialisée  
dans les programmes et événements  
culinaires à travers le monde.  
Une programmation gastronomique,  
surprenante et insolite.

[a.abousamra@tablefortwo.co](mailto:a.abousamra@tablefortwo.co)

*Antoine Abou-Samra*

Fundador de "A Table For Two".  
una productora especializada en  
programas y eventos culinarios en todo el  
mundo. Un sorprendente e inusual  
programa gastronómico.

[a.abousamra@tablefortwo.co](mailto:a.abousamra@tablefortwo.co)



## *Playa San Juanillo*

« Pura Vida », c'est le slogan que les costariciens utilisent constamment. Il se traduit par « Vie Pure ». Mais son sens va bien au-delà de cette traduction directe. Pureté, simplicité, harmonie. Il existe tellement de manière de traduire cette expression en voyant comment les costariciens vivent entre eux et avec la nature qui les entourent. La culture du Costa Rica est très intimement liée à son environnement. Et pour une cheffe comme Patricia Richer, c'est très important. Installée depuis de nombreuses années à San José, la capitale du Costa Rica, Cheffe Patricia Richer a réussi son pari de créer un pont entre la France (sa Provence natale en particulier) et son nouveau pays d'accueil.

Esencia, c'est ce mariage entre deux cultures, entre deux visions du monde qui ne s'opposent pas mais qui se complètent bel et bien.

Être expatriée n'est jamais très facile. Se faire accepter dans le pays d'accueil, comprendre cette nouvelle culture et ces nouveaux codes prennent du temps. Mais la grande difficulté se situe plus tard dans le temps. À ce moment précis où on n'est plus vraiment de son pays d'origine car vivre au quotidien dans une autre culture laisse une empreinte forte et durable et, en même temps, on n'est pas complètement du pays d'accueil. Ce grand écart peut être géré de différentes façons.

La Chef Patricia Richer est un exemple de ce grand écart réussi. La fusion, le mélange de deux cultures est toujours un pari risqué, compliqué. Il demande une compréhension et une sensibilité très particulières. L'enjeu est de ne pas dénaturer le plat en tant que tel, mais bel et bien de garder son essence (esencia) même tout en créant un nouvel accord de saveur qui puise dans l'autre pays. Et au-delà de la sensibilité, cela demande beaucoup d'humilité car la Cheffe travaille sur une frontière ténue où le mariage de deux cultures doit se faire en harmonie et non pas en opposition, et donner naissance à une création qui transcende les goûts et les saveurs.

C'est donc à un voyage entre ces deux cultures riches et diverses que Patricia Richer vous invite. C'est un voyage où il faut laisser ses préjugés de côtés, ouvrir son esprit et voir au-delà de nos frontières physiques et mentales.

C'est un voyage où les sens et l'essence prennent toute leur signification. Pura Vida !

# ASOC. DE PESCADORES DE SAN JUANILLO



26<sup>th</sup>  
June  
2011

"Pura Vida" es el eslogan que los costarricenses usan todo el tiempo. Se traduce como "Vida Pura". Pero su significación va mucho más allá de esta traducción directa. Pureza, simplicidad, armonía. Hay muchas maneras de traducir esta expresión cuando se ve cómo los costarricenses viven entre ellos y con la naturaleza que los rodea. La cultura de Costa Rica está muy íntimamente ligada a su entorno. Y para una chef como Patricia Richer, eso es muy importante. Establecida desde hace muchos años en San José, la capital de Costa Rica, la chef Patricia Richer ha logrado su objetivo de crear un puente entre Francia (su Provenza natal en particular) y su nuevo país anfitrión.

Esencia es este matrimonio entre dos culturas, entre dos visiones del mundo que no se oponen pero que se complementan.

Ser un expatriado nunca es muy fácil. Lleva tiempo ser aceptado en el país anfitrión, para entender esta nueva cultura y estos nuevos códigos. Pero la gran dificultad está más adelante en el tiempo. En ese preciso momento en que ya no está realmente de su país de origen, porque vivir diariamente en otra cultura deja una huella fuerte y duradera y, al mismo tiempo, no es completamente del país de acogida. Esta gran brecha puede ser manejada de diferentes maneras.

La Chef Patricia Richer es un ejemplo de esta amplia brecha exitosa. Fusionar y mezclar dos culturas es siempre una apuesta arriesgada y complicada. Requiere una comprensión y sensibilidad muy particulares. El desafío no es distorsionar el plato como tal, sino mantener su esencia, incluso creando un nuevo acuerdo de sabor del otro país. Y más allá de la sensibilidad, requiere mucha humildad...

Porque Patricia trabaja en una línea fina donde el matrimonio de dos culturas debe estar en armonía y no en oposición, y dar a luz una creación que trasciende los sabores y aromas. Por lo tanto, es a un viaje entre estas dos ricas y diversas culturas que la Chef Patricia Richer le invita. Es un viaje en el que tiene que dejar sus prejuicios a un lado, abrir su mente y ver más allá de nuestras fronteras físicas y mentales.

Es un viaje en el que los sentidos y la esencia adquieren su pleno significado. Pura Vida!





*Le Costa Rica, terre pour  
se ressourcer, la promesse  
de grande découverte...*

*El Costa Rica, tierra para  
el descanso, la promesa de  
un gran descubrimiento...*



Vipère de Schlegel



Iguane



*Bertrand Ducos de Lahitte*

#### Guide Naturaliste

Il y a 20 ans ce costaricien des Pyrénées est tombé amoureux du Costa Rica et de ses forêts. Après des études de guide naturaliste et dendrologie tropicale, il aime à partager aujourd'hui sa passion de la nature.

#### Guía Naturalista

Hace 20 años este costarricense de los Pirineos se enamoró de Costa Rica y sus bosques. Después de los estudios de guía naturalista y dendrología tropical, le gusta compartir su pasión por la naturaleza.

<https://instagram.com/bertrand-ducos-de-lahitte>



## *La flore du Costa Rica avec Bertrand*

Je vais vous parler d'un arbre avec une caractéristique très surprenante, le palmier marcheur (*Socratea exorrhiza*). C'est un de mes arbres préférés. Dans la forêt, ces arbres ont la capacité de se mouvoir pour pouvoir pousser bien droit en captant un maximum de lumière. Pour se déplacer, cet arbre a une technique assez particulière, il va sortir des racines de son tronc qui vont s'étendre et le tracter dans la direction où il souhaite aller. Bien sûr, il ne le fera que lorsqu'il est jeune et se déplacera de 80 cm à 1 mètre par an. Une fois trouvé l'endroit idéal, il pourra atteindre les 20 mètres de haut. C'est un des arbres magiques que nous avons dans les forêts du Costa Rica.

## *La flora del Costa Rica con Bertrand*

Voy a hablar de un árbol con una característica muy sorprendente, la palma caminadora (*Socratea exorrhiza*). Es uno de mis árboles favoritos. En el bosque, estos árboles tienen esta capacidad de moverse para crecer bien recto con un máximo de luz. Para eso, él tiene una técnica muy especial, va a sacar raíces del tronco que van a extenderse y halarse por la dirección donde quiere ir. Por supuesto, lo va a hacer de joven y se podrá mover de 80 cm a 1 metro por año. Una vez instalado, podrá crecer hasta 20 metros de altura. Este es uno de los árboles mágicos que tenemos en los bosques de Costa Rica.



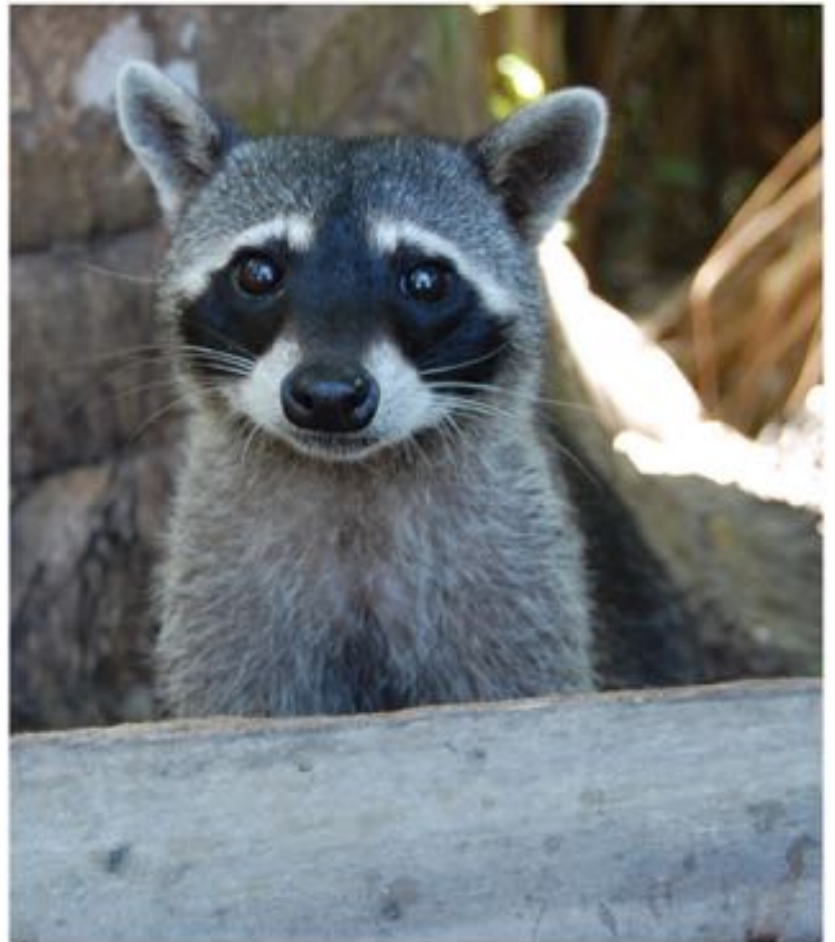
*Kura crepitans*



*Pic glandivore*

*A la découverte de la nature, on s'inspire de l'écologie naturelle, on prend en considération la biodiversité de chaque écosystème et on prend conscience du respect de l'environnement.*

*Mais aussi, le Costa Rica est un voyage pour rêver, s'inspirer, se promener et découvrir.*



*Descubriendo la naturaleza, nos inspiramos en la ecología natural, tomamos en consideración la biodiversidad de cada ecosistema y tomamos conciencia del respeto al medio ambiente.*

*Pero también, Costa Rica es un viaje para soñar, inspirarse, caminar y descubrir.*



*La sylvothérapie, c'est  
s'immerger dans  
l'ambiance des grandes  
forêts tropicales pour plus  
qu'une balade, une  
approche vers le bien être  
de tous ses sens.*

...

*La silvoterapia es  
sumergirse en la  
atmósfera de las grandes  
selvas tropicales para  
algo más que un simple  
paseo, un acercamiento  
al bienestar de todos sus  
sentidos.*

*Forest Bathing... Bains de forêt*

*Laissez vous guider  
par Bertrand,  
au coeur de  
la forêt tropicale.  
Une découverte  
aussi merveilleuse  
que fantastique.*

*L'importante  
biodiversité  
est une chance  
inespérée pour  
les amoureux de  
la nature.*

*Déjese guiar por  
Bertrand, en el  
corazón de la selva.  
Un descubrimiento  
tan maravillo que  
fantástico.*

*La importante  
biodiversidad es una  
oportunidad  
inesperada para los  
amantes de la  
naturaleza.*





Un slow Travel, une forme  
d'éloge de lenteur de la  
nature.

De grandes balades en forêt  
tropicale, une sensibilisation  
à l'environnement, une  
retraite zen, des moments de  
réenergisation profonde.


Un slow Travel, una forma de  
elogio a la lentitud de la  
naturaleza.

Largas caminatas en la  
selva, conciencia ambiental,  
un retiro en, momentos de  
profunda  
reenergización.

*Crédit photo Bertrand Ducos de Lahitte*







*Portrait nature*  
*Sylvie Gsell, créatrice*  
*de Voyage*  
*Costa Rica*

Si tu étais un animal, tu  
serais ?  
L'ocelot, le côté félin de ce  
mini jaguar

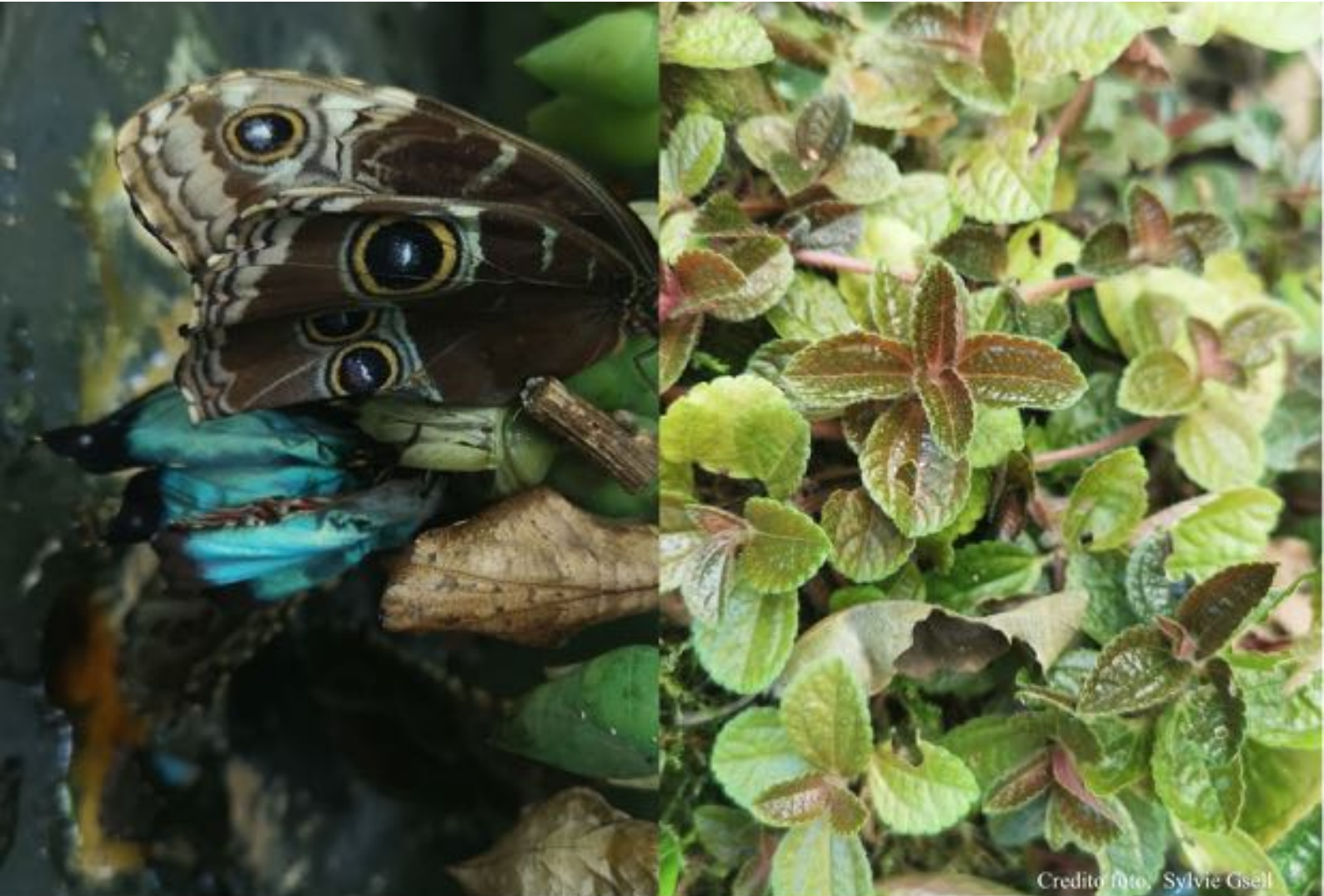
Si tu étais un arbre, tu  
serais ?  
Le ceibo, grandeur, rectitude,  
cela me convient bien !

Si tu étais un élément, tu  
serais ?  
La Terre, source de vie

Si tu étais une pierre  
précieuse ?  
L'or, on en trouve dans les  
coins reculés du Costa Rica  
en pleine jungle.

Si tu étais une saison, tu  
serais ?  
La saison des pluies, ici l'eau  
c'est l'espoir, la nature  
reprend vie après la dureté  
de la saison sèche.

Si tu étais un moment de la  
journée, tu serais ?  
L'aube car une nouvelle  
journée commence avec ses  
merveilleuses aventures.  
Les couleurs sont  
particulièrement superbes au  
Costa Rica.



Credito foto, Sylvie Gsell

*Retrato Naturaleza,  
Sylvie Gsell, creadora de viaje en Costa Rica*

Si fuera un animal, usted sería ?  
El ocelote, el lado felino de este mini jaguar...

Si fuera un árbol, usted sería ?  
El ceibo, la grandeza, la rectitud, que me conviene.

Si fuera un elemento, usted sería ?  
La tierra, fuente de vida.

Si fuera una piedra preciosa, usted sería ?  
El oro se encuentra en los rincones más alejados de Costa Rica en medio de la selva.

Si fuera una temporada, usted sería ?  
La temporada de lluvias, aquí el agua es esperanza, la naturaleza vuelve a la vida después de la ardua temporada seca.

Si fuera un momento del día, usted sería ?  
El amanecer porque un nuevo día empieza con sus maravillosas aventuras. Los colores son particularmente hermosos en Costa Rica.



## *Portrait gourmand*

Si tu étais un plat ?

Une langouste grillée : la délicatesse de sa chaire accompagnée par une sauce épicée comme elle est cuisinée sur la côte Caraïbe.

Si tu étais un dessert ?

le fondant au chocolat, j'aime particulièrement celui que prépare Patricia. Il est sobre à l'extérieur et tout fondant à l'intérieur, comme moi !

Si tu étais une friandise ?

La tapita, c'est un bonbon au chocolat et aux noisettes que l'on trouve qu'au Costa Rica.

Si tu étais une boisson ?

Un délicieux cocktail à base de Rhum, ananas, citron vert, cardamome servi au moment du coucher de soleil au bord de la plage.

Si tu étais un fruit ?

La noix de coco, j'aime sa blancheur, son goût et son parfum qu'elle laisse sur la peau.

Si tu étais une odeur ?

Le pain grillé, souvenirs d'enfance, des petits déjeuners proposés dans certains hôtels du Costa Rica.



## *Retrato Gourmet*

¿Si usted fuera un plato?

Una langosta a la parrilla: la delicadeza de su carne acompañada de una salsa con especias, tal como se cocina en la costa caribeña.

¿Si usted fuera un postre?

El dulce de chocolate, me gusta especialmente el que hace Patricia. Es crocante por fuera y todo se derrite en su boca por dentro ¡como yo!

Si usted fuera un confite...

La Tapita, es un caramelo de chocolate y avellanas que sólo se encuentra en Costa Rica...

¿Si usted fuera una bebida?

Un delicioso coctel hecho de ron, piña, limón, cardamomo, servido al atardecer en la playa.

¿Si usted fuera una fruta ?

Una Coco, me gusta su blancura, su sabor y el aroma que deja sobre la piel.

¿Si usted fuera un olor?

Un pan tostado, recuerdos de mi infancia, desayunos propuestos en algunos hoteles de Costa Rica.



Un vent de naturalité souffle en cuisine. On réapprend à se nourrir, à adapter une nouvelle attitude proche de son environnement. Une nouvelle éthique, une merveilleuse façon de proposer des produits nobles. On s'adapte désormais aux mouvements de la nature, à la saisonnalité. La cuisine durable est une cuisine de plaisir.

Un viento de naturalidad sopla en la cocina. Estamos aprendiendo a alimentarnos de nuevo, para adaptar una nueva actitud cercana a su entorno. Una nueva ética, una forma maravillosa de proponer productos nobles. Ahora nos estamos adaptando a los movimientos de la naturaleza, a la temporada. La cocina sostenible es una cocina de placer.

*Bertrand Ducos de Lahitte*  
*Guide Naturaliste*





## *Les légumes de mon marché, émulsion à la coriandre et gingembre*

*2 carottes  
1 brocoli  
1 concombre  
1 betterave  
et tous les légumes de  
votre plus beau marché  
Sel, poivre  
Bouillon de légumes  
25 cl de crème  
50 gr de beurre  
Coriandre  
Huile de coco  
Gingembre râpé*

Lavez, épluchez et émincez les légumes ou réalisez des copeaux de légumes variés.

Cuisez la betterave, le brocoli séparément dans un bouillon de légumes pendant 10 minutes.

Prélevez 10 cl de bouillon, crèmez, émulsionnez et incorporez la coriandre ciselée et le beurre en petit dés.

Réalisez un beurre monté.

Disposez les légumes crus et cuits dans une assiette, arrosez d'un filet d'huile de coco.

Accompagnez d'émulsion parfumée à la coriandre et de gingembre râpé.



*Carnet de voyage, Stéphane Solune*  
Costa Rica, 2014-Storynix Editions



## *Verduras de mi mercado, emulsión de culantro y jengibre.*

*2 zanahorias*  
*1 brócoli*  
*1 pepino*  
*1 remolacha*  
*y cada vegetal en su mejor*  
*mercado.*  
*Sal, pimienta*  
*Caldo de verduras*  
*25 cl de crema*  
*50 gr. de mantequilla*  
*Culantro*  
*Aceite de coco*  
*Jengibre rallado*

Lave, pele, corte las verduras o haga virutas de una variedad de verduras.

Cocina la remolacha y el brócoli por separado en un caldo de verduras durante 10 minutos.

Toma 10 cl de caldo, emulsiona lo y agrega el culantro picado y la mantequilla en pequeños cubos.

Haz que la mantequilla se eleve.

Coloca las verduras crudas y cocidas en un plato, espolvorea con un chorro de aceite de coco.

Acompañe con emulsión perfumada con culantro y jengibre rallado.



## *Pot au feu de veau aux épices et huile d'avocat*

*500 gr de filet mignon de veau  
250 gr d'haricots blancs déjà cuits  
1 chou fleur  
2 carottes  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
Quelques feuilles de coriandre  
Gingembre  
Curcuma  
Vanille  
Huile d'avocat  
Huile d'olive  
Sel, poivre*

Epluchez les légumes et cuisez-les séparément à l'anglaise.

Les refroidir après cuisson pour qu'ils restent croquants.

Taillez le gingembre et le curcuma grossièrement. Coupez l'oignon et émincez. Ajoutez dans un litre d'eau les herbes, les épices, la viande, l'ail et l'oignon.

Portez à ébullition et réduisez. Cuisez durant 1 heure.

Filtrez le bouillon. Rectifiez l'assaisonnement.

Faites une réduction. Réservez la viande.

Incorporez les légumes. Laissez infuser quelques minutes.

Dressez dans des assiettes creuses.

Ciselez de coriandre.

Arrosez d'huile d'avocat.





*Carnet de voyage*, Stéphane Solune  
Costa Rica, 2014-Storymix  
Editions

## *Estofado de ternera con especias y aceite de aguacate*

*500 gr de filete de ternera mignon*  
*250 gr de frijoles blancos ya cocidos*  
*1 coliflor*  
*2 zanahorias*  
*1 cebolla*  
*1 diente de ajo*  
*Algunas hojas de cilantro*  
*Jengibre*  
*Cúrcuma*  
*Vainilla*  
*Aceite de aguacate*  
*Aceite de oliva*  
*Sal, pimienta*

Pele las verduras y cocínelas por separado al estilo inglés.  
Enfriarlas después de cocinarlas para que queden crujientes.  
Corte el jengibre y la cúrcuma en bruto.  
Pique la cebolla. Añada las hierbas, las especias, la carne, las zanahorias en cubos, el ajo y la cebolla en un litro de agua.  
Lleve a ebullición y reduzca.  
Cocine durante una hora. Filtre el caldo.  
Ajuste el condimento. Haz una reducción.  
Reserve la carne. Añada las verduras.  
Deje que se infusione durante unos minutos.  
Disponga en platos hondos. Corte el culantro.  
Espolvoree con aceite de aguacate.



*Filets de poulet,  
citron mandarine,  
émulsion à la camomille*

*4 filets de poulet  
20 cl de bouillon de légumes  
1 feuille de combava  
1 citron mandarine  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 bouquet de fleurs de camomille fraîche  
20 cl de crème fraîche  
30 gr de beurre  
Vanille  
Sel, poivre du moulin  
Pistil de safran*

Taillez le citron mandarine en rondelles de 5 mn environ. Portez à ébullition le bouillon de légumes en faisant infuser les fleurs de camomille, la feuille de combava et la vanille. Réservez.

Filtrez le bouillon et réduisez. Incorporez la crème fraîche et le beurre froid coupé en cube. Emulsionnez.

Dans une poêle bien chaude, faites chauffer l'huile d'olive avec une gousse d'ail, dorez les filets vivement jusqu'à obtention d'une légère coloration. Assaisonnez. Dans la même poêle, faites colorer les tranches de citron 30 secondes de chaque côté. Terminez la cuisson au four à 170 °C.

Dans une assiette, répartissez les filets de poulet, une tranche de citron et la sauce. Parsemez de pistil de safran et de poivres du moulin. Servez.



## *Filetes de pollo, limón mandarina, emulsión de manzanilla*

*4 filetes de pollo*  
*20 cl de caldo vegetal*  
*1 hoja de combava*  
*1 limón de mandarina*  
*3 cucharadas de aceite de oliva*  
*Un ramo de flores de manzanilla fresca*  
*20 cl de crema fresca*  
*30 g de mantequilla*  
*Vainilla*  
*Sal, pimienta*  
*Pistilo de azafrán*

Corte el limón de mandarina en rodajas. Ponga a hervir el caldo vegetal, infundiendo las flores de manzanilla, la hoja de combava y la vainilla. Aparta. Filtre el caldo y reduzca. Añada la crema fresca y la mantequilla fría cortada en cubos. Emulsione. Salpimienta.

En una sartén, caliente el aceite de oliva con un diente de ajo y dore los filetes hasta que estén ligeramente coloreados. Sazone con sal y pimienta. En la misma sartén, dore las rodajas de limón durante 30 segundos por cada lado. Termine la cocción en el horno a 170 °C.

Coloque los filetes de pollo, una rodaja de limón y la salsa en un plato. Espolvoree con pistilo de azafrán y pimienta verde molida. Sirve.



En cuisine, les paysages et les fruits tropicaux remontent toujours à notre esprit.

Leurs abondances, leurs goûts étonnants, leurs variétés nous font découvrir l'essence même du produit. C'est aussi une manière plus intuitive de les travailler liés à l'inspiration.

Grâce à eux, on va chercher la simplicité des desserts légers, des saveurs qui pétillent en bouche. Voici un dessert qui regorge de soleil aux notes de citron mandarine et de cardamome. L'anone, fruit au goût très aromatique de poires avec sa pulpe blanche douce et crémeuse.

*Pana Cotta à l'anone  
parfumée au citron mandarine.*

En cocina, siempre vienen a la mente paisajes y frutas tropicales...

Su abundancia, sus asombrosos sabores, sus variedades nos hacen descubrir la esencia misma del producto. También es una forma más intuitiva de trabajar con ellos en su inspiración.

Gracias a ellos, buscaremos la simplicidad de los postres suaves, sabores que brillan en la boca. Aquí hay un postre que está lleno de sol, con notas de limón mandarina y cardamomo. Anona, una fruta con un sabor muy aromático de peras con su suave y cremosa pulpa blanca.

*Pana Cotta de anona  
perfumada con limón mandarina.*





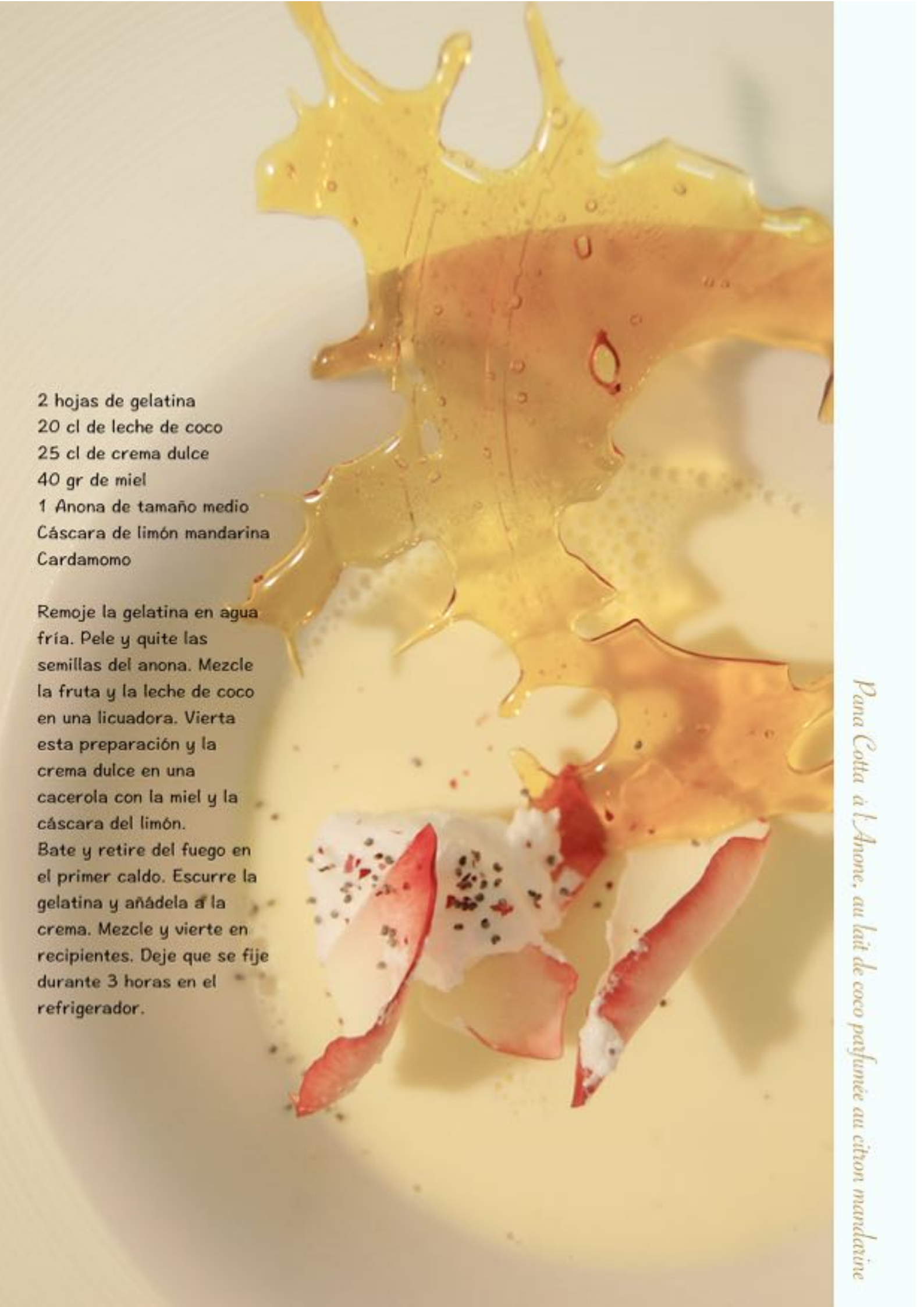
*Pana Cotta à l'Anone, au lait de coco parfumée au citron mandarine*

*Pour 4 personnes*

*Préparation 20 minutes*

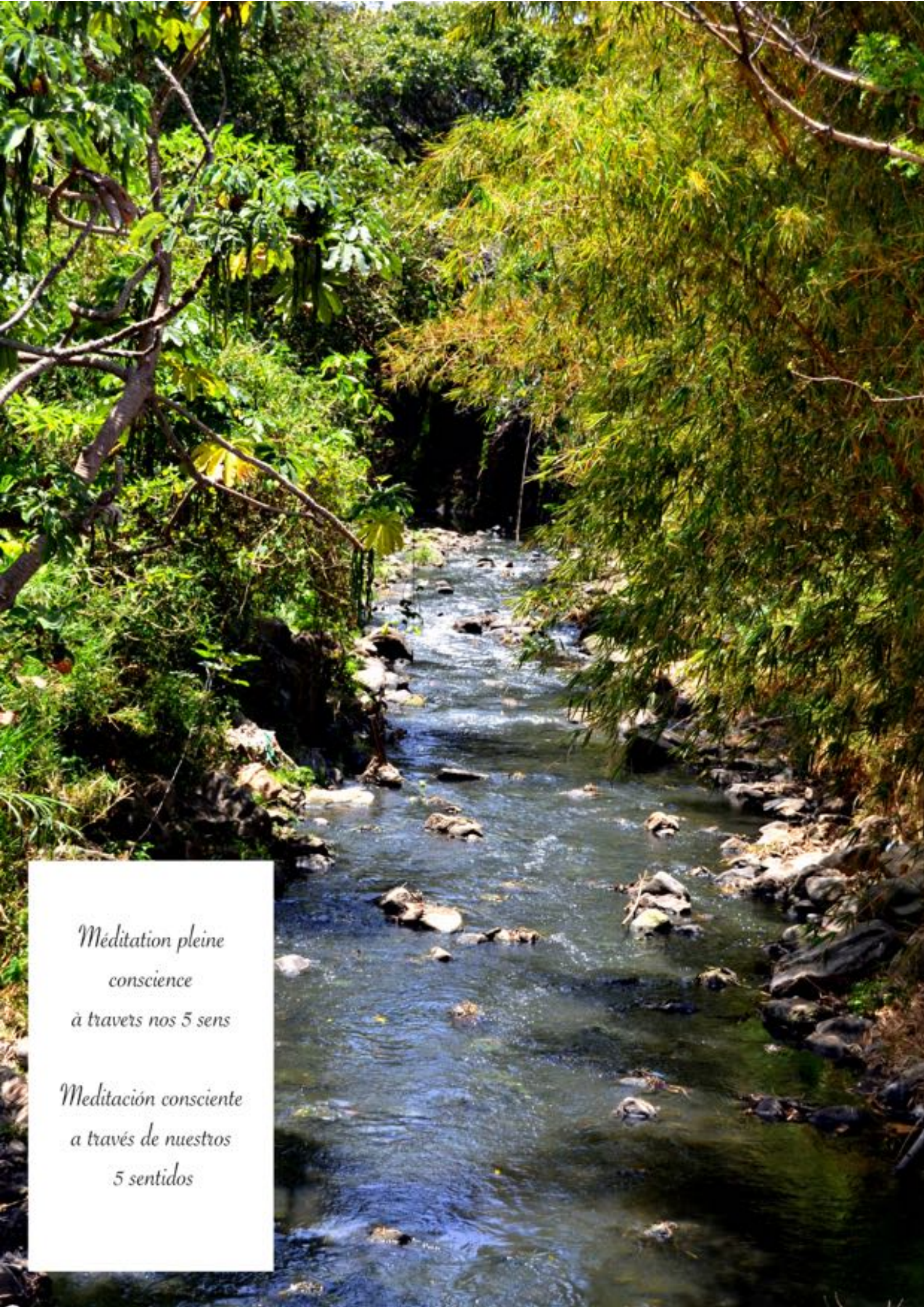
2 feuilles de gélatine  
20 cl de lait de coco  
25 cl de crème fraîche  
40 gr de miel  
1 anone de taille moyenne  
Zeste de citrons mandarine  
Cardamome

Trempez la gélatine dans de l'eau froide. Pelez et dénoyautez l'anone. Mixez le fruit et le lait de coco dans un blender. Versez cette préparation et la crème fraîche dans une casserole avec le miel et le zeste de citron. Fouettez et retirez du feu au premier bouillon. Essorez la gélatine et incorporez-la à la crème. Mélangez et versez dans des ramequins. Laissez prendre 3 heures au réfrigérateur.



2 hojas de gelatina  
20 cl de leche de coco  
25 cl de crema dulce  
40 gr de miel  
1 Anona de tamaño medio  
Cáscara de limón mandarina  
Cardamomo

Remoje la gelatina en agua fría. Pele y quite las semillas del anona. Mezcle la fruta y la leche de coco en una licuadora. Vierta esta preparación y la crema dulce en una cacerola con la miel y la cáscara del limón. Bate y retire del fuego en el primer caldo. Escurre la gelatina y añádela a la crema. Mezcle y vierte en recipientes. Deje que se fije durante 3 horas en el refrigerador.



*Méditation pleine  
conscience  
à travers nos 5 sens*

*Meditación consciente  
a través de nuestros  
5 sentidos*



## *La méditation sensuelle par l'éveil et la jouissance des saveurs*

La méditation originale est un festival de sensations savamment appréciées par une conscience éclairée. La chef Patricia m'amène dans un tourbillon de saveurs éveillantes. Sensuelles à son image, sensuelles les sensations qu'elles éveillent en nous grâce à son art. Plaisir des yeux, du goût, de l'odorat que John Kabat-Zinn le créateur de la pleine conscience n'aurait pas sous-estimé dans notre quête du bonheur lui qui a écrit « l'éveil des sens » pour expliquer la philosophie profonde qui se cache derrière la méditation. Tel que le rappelait un autre maître, indien et enseignant hors pair connu mondialement, Jiddu Krisnamurti, l'éveil spirituel naît de notre capacité d'attention au réel grâce à nos sens.

Tout commence en effet par nos sens, lors de notre naissance c'est grâce à ces cinq portes que nous prenons conscience du monde et de nous-même en tant que personne. Si nous étions privés de nos sens, ne pouvoir voir, toucher, goûter, entendre, sentir, nous ne pourrions savoir que nous existons...et surtout nous ne pourrions jouir de la vie.

*Eric Remacle, Coach méditation pleine conscience*





## *Meditación sensual a través del despertar y el disfrute de los sabores*

La meditación original es un festival de sensaciones hábilmente apreciadas por una conciencia luminosa. La Chef Patricia me lleva a un torbellino de sabores que despiertan. Sensual en su imagen, sensual las sensaciones que despiertan en nosotros a través de su arte. Placer de los ojos, del gusto y del olfato que John Kabat-Zinn, el creador de la consciencia, no habría subestimado en nuestra búsqueda de la felicidad. Escribió "el despertar de los sentidos" para explicar la profunda filosofía que hay detrás de la meditación.

Como nos recordó otro maestro, el indio y mundialmente conocido, Jiddu Krisnamurti, el despertar espiritual nace de nuestra capacidad de prestar atención a la realidad a través de nuestros sentidos.

Todo comienza con nuestros sentidos, y es a través de estas cinco puertas que nos hacemos conscientes del mundo y de nosotros mismos como persona. Si estuviéramos privados de nuestros sentidos, sin poder ver, tocar, saborear, oír, oler, no podríamos saber que existimos... y sobre todo no podríamos disfrutar de la vida.

*Eric Remacle Coach Meditación mindfulness*



## *Jouir de la vie, n'est-ce pas là l'essentiel ?*

Le bonheur ne passe-t-il pas par le corps, n'est-il pas un état physiologique avant tout ?

Lorsque l'on dit « je suis triste » ou « j'ai peur » ou « je suis joyeux », n'est-ce pas parce que notre corps nous l'exprime au travers de sensations ? Ainsi le bonheur passe par le corps et l'éveil des sens contribue à l'éveil de notre conscience.

Toute pratique qui permet l'exercice de nos sens nous aide à être heureux et nous éveille à une dimension de nous-même hors du mental: notre vraie nature.

La pratique du goûter comme pratique puissante de méditation d'éveil.

En parcourant ces fabuleuses recettes préparez-vous à vivre un moment spirituel, un moment de connexion avec votre nature divine.

Tel un maître de cérémonie du thé, cuisinez lentement, découpez avec toute votre attention sur les sensations, le son, les couleurs, et prenez tout votre temps pour faire de cette préparation un moment minimaliste digne d'un « chanoyu » (= « l'eau chaude du thé »).

Appréciez l'amour et l'art dans les recettes de Patricia, elles ont été faites dans la gentillesse pour votre éveil, votre jouissance.



## *Disfrutar de la vida, ¿no es lo principal?*

¿No pasa la felicidad por el cuerpo, no es un estado fisiológico por encima de todo? Cuando decimos "estoy triste" o "tengo miedo" o "estoy feliz", ¿no es porque nuestro cuerpo nos lo expresa a través de las sensaciones?

Así, la felicidad pasa a través del cuerpo y el despertar de los sentidos contribuye al despertar de nuestra conciencia.

Cualquier práctica que permita el ejercicio de nuestros sentidos nos ayuda a ser felices y nos despierta a una dimensión de nosotros mismos fuera de la mente: nuestra verdadera naturaleza. La práctica de la merienda como una poderosa práctica de meditación del despertar.

Al repasar estas fabulosas recetas, prepárate para vivir un momento espiritual, un momento de conexión con tu naturaleza divina.

Como un maestro de la ceremonia del té, cocine lentamente, corte con toda su atención en las sensaciones, el sonido, los colores, y tómese todo su tiempo para hacer de esta preparación un momento minimalista digno de un "chanoyu" (= "agua de té caliente").

Aprecien el amor y el arte en las recetas de Patricia, fueron hechas con bondad para su despertar, su disfrute.



Ensuite, pas besoin de s'asseoir dans un dojo de méditation...fermez les yeux et sentez...Laissez les parfums vous pénétrer jusqu'au plus profond de votre cerveau archaïque...Vous y êtes, vous méditez.

Une méditation dynamique, joyeuse et sensuelle tels que Jiddu et John nous y invitent.

Goûtez enfin en offrant à votre palais la première bouchée, sans l'avaler. Avec votre langue, tournez là dans votre bouche et laissez les sensations de plaisir couler tel un nectar dans votre cerveau. Mâchez longtemps, au moins 30 fois chaque bouchée, pour en jouir longtemps, appréciez chaque saveur, avalez et ressentez les yeux fermés la puissance du plaisir. Pleurez si vous le sentez.Oui honorez ainsi la vie, chaque fois que vous le pourrez, avec cette méditation sensuelle.

Plus vous pratiquez cet art de la cuisine et du goût, plus vous vous rapprocherez de votre vraie nature, votre essence profonde qui n'est ni votre ego ni votre corps mais un espace infini de conscience empli de joie et de paix.

*Eric Remacle*



Entonces no hay necesidad de sentarse en un dojo de meditación...Cierra los ojos y huele...Deja que las fragancias penetren profundamente en tu arcaico cerebro... Ahí estás, meditando. Una meditación dinámica, alegre y sensual como Jiddu y John nos invitan a hacer.

Saborea al fin ofreciendo a tu paladar el primer bocado, sin tragarlo. Con la lengua, gírala en la boca y deja que las sensaciones de placer fluyan como el néctar en tu cerebro. Masticar durante mucho tiempo, al menos 30 veces cada bocado, para disfrutarlo durante mucho tiempo, apreciar cada sabor, tragar y sentir el poder del placer con los ojos cerrados. Llorar si lo sientes.

Sí, honra la vida, siempre que puedas, con esta meditación sensual. Cuanto más practiques este arte de la cocina y del sabor, más te acercarás a tu verdadera naturaleza, a tu esencia más profunda que no es ni tu ego ni tu cuerpo, sino un espacio infinito de conciencia lleno de alegría y paz.

*Eric Remacle*



*reEchappée Belle*

# Découverte

*Le goût de la nature*





## *Du Berry au Costa Rica*

C'est "l'histoire d'un mec", comme le disait Coluche qui est né dans dans le Berry, une province de France.

Le Berry est connu grâce à George Sand (Ecrivain), Jacques Tati (Cinéaste), Jacques Cœur (Argentier du Roi Charles VII)...Petit moment d'histoire.

*Le Berry Gourmand, qu'est ce que c'est ?*

Dans le Berry, nous pouvons savourer entrée, plat, fromage et dessert, avec un bon verre de vin. C'est ça, le Berry, une province riche en saveur gourmande.

Si je vous dis, crottin de Chavignol, Valençay, Sainte Maure de Touraine, Sancerre, Châteaumeillant, Reuilly, courge sucrine du Berry, raisin Genouillet, poule noire du Berry, lentilles...vous me répondrez le Berry, bien sûr...

## *Del Berry al Costa Rica*

Es la historia de un hombre, como decía Coluche, que nació en el centro de Francia el Berry, una provincia de Francia.

El Berry es conocido gracias a George Sand (Escritor), Jacques Tati (Cineasta), Jacques Coeur (Argentier du Roi Charles VII)...

Un pequeño momento de la historia.

*El Berry Gourmand, ¿qué es?*

En el Berry, podemos saborear una entrada, plato, queso y postre, con un vaso de vino. Eso es el Berry, una provincia rica en sabor gourmet.

Si le digo, Crottin de Chavignol, Valençay, Sainte Maure de Touraine, Sancerre, Châteaumeillant, Reuilly, Berry sucrine squash, uvas Genouillet, Berry black hen, lentejas...me dirá el Berry por supuesto...





*Une rencontre entre un Berrichon  
et  
une chef du Costa Rica*

Moi c'est David, "David en cuisine". Je réalise très souvent des portraits de Chef de Cuisine et naturellement j'ai proposé à Patricia Richer un petit portrait. J'ai ainsi découvert une Chef résidant au Costa Rica, partageant sa passion pour la gastronomie française aux accents de la Provence, son pays natal. Et c'est ainsi que Patricia m'invita à vous faire découvrir mon Berry avec des recettes qui font la renommée de ma région.

Plus de 8900 km nous séparent, mais nous avons un point commun, la passion et l'amour de la cuisine.

*Un encuentro entre un Berrichon  
y  
una chef de Costa Rica*

Soy David, "David en la cocina". Muy a menudo hago retratos de chefs y naturalmente propuse a Patricia Richer un pequeño retrato. Descubrí así a un Chef residente en Costa Rica, compartiendo su pasión por la gastronomía francesa con los acentos de Provenza, su país natal. Y así Patricia me invitó a hacerles descubrir mi Berry con recetas que hacen la reputación de mi región.

Más de 8900 km nos separan, pero tenemos una cosa en común, la pasión y el amor por la cocina.



## *Soupe de lentilles*

Le Panier: 1 kg de lentilles vertes du Berry, 3 litres d'eau, 2 cubes bouillon de volailles, 2 oignons, 3 clous de girofle, laurier, 2 carottes, sel et poivre du moulin, crème liquide.

Dans un grand faitout, mettez à chauffer l'eau avec les deux cubes de volailles. Epluchez les légumes et coupez-les finement. Incorporez au bouillon puis ajoutez-y les lentilles. Mettez les clous de girofle, une feuille de laurier puis les lentilles préalablement rincées. Couvrez et cuisez 40 minutes à couvert.

Dès la fin de cuisson, retirez le laurier puis mixez. Passez au tamis et ajoutez un peu de crème. Dégustez bien chaud avec des croûtons de pain, quelques lardons sautés ou des copeaux de fromage.

## *Sopa de lentejas*

La cesta: 1 kg de lentejas verdes de Berry, 3 litros de agua, dos cubitos de caldo de pollo, 2 cebollas, 3 clavos, laurel, 2 zanahorias, sal y pimienta recién molida, crema dulce.

En una olla grande, caliente el agua con los dos cubos de pollo. Pele las verduras y córtelas finamente. Incorpore el caldo y luego agregue las lentejas. Ponga los clavos, una hoja de laurel y luego las lentejas previamente enjuagadas. Cubra y cocine durante 40 minutos.

Al final de la cocción, quite la hoja de laurel y mezcla con un licuadora. Pase por un tamiz y añada un poco de crema fresca. Saboree caliente con crutones de pan, tocinetas salteadas o virutas de queso.



## *Le Sanciaux*

2 pommes, beurre demi-sel, 65 gr de farine, 130 ml de lait demi-écrémé, 1 œuf, liqueur de poire, sucre en poudre

Epluchez les pommes, évidez-les, puis coupez-les en morceaux grossiers. Dans une poêle mettez un peu de beurre (20-30 gr) et faites revenir les pommes.

Pendant ce temps, dans une jatte, mettez la farine, l'œuf. Mélangez puis ajoutez le lait.

Quand les pommes sont quasiment cuites, flambez avec la liqueur.

Ajoutez l'appareil (mélange œuf-farine-lait) et faites cuire la première face pendant 5-7mn.

Retournez ensuite, continuez la cuisson durant 3-4mn.

Saupoudrez de sucre puis servez chaud ou tiède.

2 manzanas, mantequilla salada, 65 gr de harina, 130 ml de leche semi descremada, 1 huevo, licor de pera, azúcar en polvo

Pele las manzanas, saque las semillas y córtelas en trozos grandes. En una sartén, ponga un poco de mantequilla (20-30gr) y sude las manzanas.

Mientras tanto, en un tazón, ponga la harina y el huevo. Mezcle y luego incorpore la leche.

Cuando las manzanas estén casi cocidas, flaméalas con el licor.

Añada la mezcla (harina, huevo y leche). Cocine el primer lado durante 5-7 minutos.

Dese vuelta y siga la cocción por 3-4 minutos.

Espolvoree con azúcar y sirva caliente o tibio.



*Pour moi, le Costa Rica c'est...*

Un pays à découvrir autant par la beauté de ses paysages que dans sa culture et sa biodiversité. Visitez des plantations de café, d'ananas ou de bananier pour en savourer ses arômes.

Une merveilleuse destination qu'il est exaltant de parcourir entre ses 2 mers. En attendant de savourer un café dans son parfait arôme ou de déguster un Centenario au coucher de soleil, je vous propose des recettes de ma région de coeur.

*Para mí, el Costa Rica es...*

Un país por descubrir tanto por la belleza de sus paisajes como por su cultura y su biodiversidad. Visita las plantaciones de café, piña o banana para saborear sus aromas.

Un destino maravilloso que es estimulante para viajar entre sus dos mares. Mientras de saborear un café en su perfecto aroma o para probar un ron Centenario al atardecer, le propongo algunas recetas de mi región corazón.



*Les caraïbes, vous y êtes !*

C'est la saveur retrouvée du silence de la mer.  
C'est un lieu unique pour lâcher prise et se régaler.  
C'est faire le plein de sérénité et de nature pour vivre le goût du vrai.

*El caribe, ¿ahí estás!*

Es el recién descubierto del silencio del mar.  
Es un lugar único para dejarse llevar y disfrutar.  
Es llenarse de serenidad y naturaleza para vivir el sabor de lo real.





### *Yáourt à la crème et lait de coco*

1 yaourt nature  
20 cl de crème fraîche  
40 cl de lait de coco  
25 gr de sucre de canne  
40 gr de lait en poudre  
Mélangez tous les ingrédients.  
Placez 8 heures en yaourtière.

### *Yogur de crema y leche de coco*

1 yogur natural  
20 cl de crema dulce  
40 cl de leche de coco  
25 gr de azúcar moreno  
40 gr de leche en polvo  
Mezcle todos los ingredientes juntos.  
Ponga 8 horas en la yogurtera.



### *Le chocolat se réinvente, bio, écolo, durable.*

Nous sommes de plus en plus sensibles à la qualité et à l'origine des ingrédients que nous consommons. Leurs sourcing, leurs origines, leurs terroirs et la manière dont ils sont produits font partis de nos préoccupations.

Il est vrai qu'il est difficile de choisir un bon chocolat. La qualité est donc une première étape pour choisir un chocolat subtil, corsé.

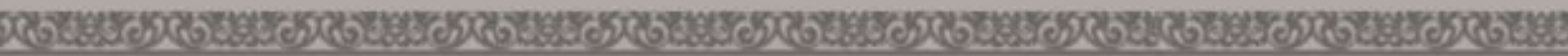
Plus que jamais le chocolat cherche à reconnecter l'homme à la nature.

### *El chocolate se está reinventando, orgánico, ecológico, sostenible.*

Somos cada vez más sensibles a la calidad y el origen de los ingredientes que consumimos. Sus procedencias, sus orígenes, sus tierras y la forma en que se producen son parte de nuestras preocupaciones.

Es cierto que es difícil elegir un buen chocolate. La calidad es, por lo tanto, un primer paso para elegir un chocolate sutil y con cuerpo.

Más que nunca, el chocolate busca reconectar al hombre con la naturaleza.





## *Croquant aux deux chocolats, gingembre confit*

### *Mousse au chocolat*

125 gr de chocolat au lait  
15 gr de sucre  
1 cuillère à café de gingembre  
60 gr de lait entier  
160 gr de crème liquide  
35 gr de blanc d'oeuf

Réalisez une anglaise avec les jaunes, le sucre, le gingembre, le lait et la crème. Versez ensuite le chocolat au lait de manière à obtenir une ganache. Ajoutez les blancs légèrement montés. Incorporez la mousse dans des moules en silicone. Faites prendre au congélateur.

### *Glaçage*

100 gr de chocolat noir 60% Cacao  
10 cl de lait  
5 cl de crème fraîche

Coupez le chocolat à l'aide d'un couteau. Faites bouillir la crème et le lait. Versez le chocolat. Mélangez doucement avec une cuillère. Versez directement le glaçage sur la mousse. Laissez prendre 1 heure au congélateur. Décorez avec du gingembre confit et de la mousse de lait.





## *Croquante con dos chocolates, jengibre confitado*

### *Mousse de chocolate*

125 gr de chocolate con leche  
15 gr de azúcar  
1 cucharadita de jengibre  
60 gr de leche entera  
160 gr de crema dulce  
35 gr de clara de huevo

Haga una crema inglesa con las amarillas, el azúcar, el jengibre, la leche y la crema. Luego, vierta el chocolate con leche para hacer un ganache.

Añada los claros ligeramente batidos. Revuelva la mousse en los moldes de silicona. Deje que se ponga en el congelador.

### *Glaseado*

100 gr de chocolate negro 60% Cacao  
10 cl de leche  
5 cl de crema dulce

Corte el chocolate con un cuchillo. Hierva la crema y la leche. Vierta el chocolate. Mezcla suavemente con una cuchara. Vierta el glaseado directamente sobre la mousse. Deje que se fije durante 1 hora en el congelador. Decore con jengibre confitado y espuma de leche.



## *Mont blanc à la noix de coco*

200 gr de crème liquide  
50 gr de sucre  
100 gr de noix de coco  
50 gr de fruits confits  
180 gr de blancs d'oeufs  
260 gr de sucre  
1 pincée de sel

Montez la crème en chantilly. Mélangez la crème avec la noix de coco et les fruits exotiques confits.

### *Meringue*

Dans un batteur, mettez les blancs d'oeufs avec une pincée de sel, montez-les. Lorsqu'ils sont bien pris, ajoutez le sucre en deux fois en remuant très rapidement.

Sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, déposez des petits dômes de meringue. Mettez à sécher dans un four à 100°C pendant 2 heures. Les meringues doivent sortir croustillantes.

### *Montage*

Dans une assiette, déposez tout d'abord des brisures de meringue et recouvrez de chantilly, saupoudrez de noix de coco et d'amandes effilées.



## *Mont blanc de coco*

200 gr de crema dulce  
50 gr de azúcar  
100 gr de coco  
50 gr de frutas confitadas  
180 gr de claras de huevo  
260 gr de azúcar  
1 pizca de sal

Prepara la crema batida. Mezcla la crema con el coco y las frutas exóticas confitadas.

### *Merengue*

En una batidora, ponga las claras de huevo con una pizca de sal, bátalas.

Cuando estén bien hechos, añada el azúcar en dos veces, revolviendo muy rápido.

En una hoja para hornear cubierta con papel encerado, coloque pequeñas bolas de merengue.

Deje secar en un horno a 100°C durante 2 horas. Los merengues deben salir crujientes.

### *Asamblea*

En un plato coloque primero los merengues quebrados y cubra con crema batida, espolvoree con coco y almendras tostadas.

# Sorbet à la mangue parfumé au Rhum

*Pour 1 personne*

*Préparation 20 minutes*

200 gr de sucre

20 cl d'eau

3 mangues

Le jus d'1/2 citron

10 cl de rhum

Dans une casserole, sur feu moyen, faites un sirop avec le sucre et l'eau. Puis portez à ébullition. Faites mijoter 15 minutes. Laissez refroidir. Ajoutez le rhum.

Pelez les mangues et coupez-les en tranches fines. Mettez-les dans un mixeur avec le jus de citron et le sirop de sucre.

Transvasez dans une sorbetière jusqu'à ce que le sorbet soit pris. Servez dans des verres avec le confit de fruits. Vous pouvez accompagner ce sorbet de meringues et de purée de fruits de la passion.

*Para 1 persona*

*Preparación 20 minutos*

200 gr de azúcar

20 cl de agua

3 mangos

El jugo de un medio limón

10 cl de ron

En una cacerola, a fuego medio, haga un almíbar con el azúcar y el agua. Luego, hágalo hervir. Hierva a fuego lento durante 15 minutos. Deje que se enfríe. Añada el ron. Pele los mangos y córtelos en rodajas finas. Ponlos en una licuadora con el jugo de limón y el almíbar de azúcar.

Incorpore en una heladería hasta que el sorbete esté listo. Sirva en vasos con la fruta confitada. Pueda acompañar este sorbete con merengues y puré de maracuyá.

Sorbet e de mango al rrom



## *Baies d'Or O Bolsas de Amor*

200 gr de physalis  
1 bâton de vanille  
100 gr de sucre de canne  
Citron vert  
10 cl d'eau

Plongez les physalis dans une petite casserole, ajoutez-y le sucre, les zestes de citron vert, la gousse de vanille et l'eau. Portez à ébullition. Faites réduire de moitié. Laissez refroidir puis accompagnez avec un sorbet.

Para los uchubas confitados.

200 gr de uchubas  
1 vainilla  
Limón verde  
100 gr de azúcar de caña  
10 cl de agua

Ponga los uchubas en una pequeña cacerola. Añada el azúcar, la cáscara de limón, la vaina de vainilla y el agua. Lleve a ebullición. Reduzca a la mitad. Deje enfriar y luego acompañe con un sorbete.



*La force et la délicatesse  
du Café...*

*La fuerza y la delicadeza  
del café...*



## *Glace au café du Costa Rica et papaye*

6 gousses de cardamome verte  
20 cl de lait  
4 jaunes d'oeuf  
100 gr de sucre  
Vanille  
50 cl de café fort  
40 cl de crème fraîche

Ecrasez les gousses de cardamome. Mettez-les dans une casserole avec le café et le lait. Puis portez à frémissement sur feu moyen.

Ôtez du feu et laissez infuser.

Dans un saladier, fouettez les jaunes d'oeufs et le sucre avec un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Fendez la gousse de vanille, puis prélevez les graines. Incorporez-les dans le lait et ajoutez aux oeufs.

Passez la préparation au chinois.

Faites mijoter en remuant jusqu'à ce que la préparation commence à épaissir.

Transvasez dans un saladier. Laissez refroidir 30 minutes au réfrigérateur.

Incorporez la crème fraîche à la préparation. Versez le tout dans une sorbetière pour obtenir une glace onctueuse.

Servez accompagner de crème anglaise et de papayes confites.



## *Helado de café de Costa Rica*

*6 vainas de cardamomo verde*

*20 cl de leche*

*4 yemas de huevo*

*100 gr. de azúcar*

*Vainilla*

*50 cl de café fuerte*

*40 cl de crema fresca*

Aplaste las vainas de cardamomo. Pongalas en una cacerola con el café y la leche. Luego, hágalo hervir a fuego medio.

Quítelo del fuego y deje que se haga.

En un bol, bata las yemas de huevo y el azúcar con una batidora eléctrica hasta que la mezcla se blanquee.

Divide la vaina de vainilla, luego quite las semillas.

Incorpórelas a la leche y agréguelas a los huevos.

Cuele la mezcla a través de un colador. Cocine a fuego lento, revolviendo hasta que la mezcla empiece a espesar. Pase a una bol de ensalada. Deje enfriar durante 30 minutos en el refrigerador.

Revuelva la crema en la mezcla. Viértala en una heladera para obtener un helado cremoso.

Sirva con crema inglesa y la papayas confitadas.



*Table  
A ciel ouvert*





*Chef Samuel Vauthier, Ma Cuisine Sam*

Passionné de dessin et d'art urbain depuis ma jeunesse. En tant que graffeur pendant des années, j'avais cette liberté de redonner vie et couleur à de vieux bâtiments abandonnés et ce plaisir de voyager à travers cet art. Il y avait en moi le plaisir du partage et de la découverte.

Au fil des années, je redécouvrais chez certains restaurateurs la féerie que je mettais sur les murs avec mes bombes de peinture à l'époque. Je mangeais souvent chez le Chef Gérard Royan avec qui on créa des liens.

S'asseoir à sa table était comme prendre l'avion pour une destination pleine de surprises en goût, en produits, en dressage.

Eh bien voilà d'où a commencé "Ma Cuisine Sam." Et ainsi mes découvertes ont donné naissance à cet art culinaire qui m'est propre. Des plats que j'ai toujours à cœur de partager !

Ma Cuisine et l'art urbain ont cette même liberté de création, des couleurs très proches que je ramène à travers les fruits ou les légumes. J'ai la sensation de donner vie à mes assiettes blanches et voir les yeux des gens briller avant que leurs papilles savourent, font mon bonheur.

Apasionado por el dibujo y el arte urbano desde mi juventud. Como grafista durante muchos años, tuve la libertad de dar vida y color a unos viejos edificios abandonados y el placer de viajar a través de este arte. Había en mí, el placer de compartir y descubrir.

A lo largo de los años, re descubrí con algunos restauradores el encanto que llevaba en las paredes con mis spray de pintura, en ese momento.

A menudo, comía en casa del chef Gérard Royan, con quien creamos un vínculo.

Sentarse en su mesa era como volar a un destino lleno de sorpresas en sabor, productos y doma.

Ahí, es donde empezó "Ma Cuisine Sam". Y así, mis descubrimientos dieron nacimiento a este arte culinario que es propio de mí. ¡Platos que siempre tengo en el corazón para compartir!

Mi cocina y el arte urbano tienen la misma libertad creativa, colores muy similares que traigo a través de las frutas o verduras. Tengo la sensación de dar vida a mis platos blancos y ver los ojos de la gente brillar antes de que el sabor de sus papilas gustativas me haga feliz.



### *Carpaccio de Saint-Jacques au blue radis, sauce vierge*

Prenez 3 belles noix de Saint-Jacques et taillez-les délicatement en fines tranches. Placez-les dans un emporte-pièce. Dans un petit bol, préparez votre assaisonnement: huile d'olive et citron ou autre. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez-en les noix de Saint-Jacques.

Pour la sauce vierge: Prenez 2 tomates, pochez-les avant de les éplucher puis gardez seulement la chair et tallez les tomates en petits dés. Prenez une quinzaine d'olives noires, une cuillère de câpre finement haché et mélangez le tout. Ajoutez à votre préparation une goutte d'huile d'olive et une pointe de sauce ponzu. Pour notre Blue radis: épluchez et coupez de fines rondelles à la mandoline que vous allez tailler en cheveux. Gardez quelques rondelles assaisonnées pour la décoration.

### *Carpaccio de vieiras, rábano blanco o azul, salsa virgen*

Tome 3 bonitas vieiras y córtelas delicadamente en rodajas finas. Colóquelos en un círculo. En un pequeño bol, prepare su condimento: aceite de oliva y limón u otro. Usando un cepillo, roze las vieiras.

Para la salsa virgen: Tome 2 tomates, hiérvalos antes de pelarlos, luego guarde sólo la pulpa y enróllelos en cubos muy pequeños. Tome unas quince aceitunas negras, una cucharada de alcaparras finamente picadas y mezcle todo. Añada a su preparación una gota de aceite de oliva y un poco de salsa ponzu. Para nuestro rábano azul: Pele y corte rebanadas finas con una mandolina. Guarde unas rebanadas condimentadas para la decoración.



## *Filets de maquereau au vin blanc*

Prenez un maquereau et levez les filets. Placer les deux filets côte à côte dans un sac sous vide en ajoutant sel, poivre, une pointe d'huile. Faites bouillir de l'eau dans une casserole avec une pointe de gros sel puis plongez les 2 mini carottes. Bien surveiller la cuisson avant de les refroidir dans de l'eau glacée, puis enlevez la peau l'aide de papier. Dans une autre casserole, mettez un peu de beurre et taillez finement un oignon pour le faire revenir dans celle-ci. Ajoutez 25 cl de vin blanc, disposez les deux carottes, les rondelles d'oignons violets et 2 raisins blancs dans un petit récipient puis versez les  $\frac{3}{4}$  du vin blanc chaud dessus avec une pincée de piment d'espelette pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, lancez la cuisson du maquereau dans sa cuve d'eau pour 8 minutes.

Sortez les légumes du vin blanc pour commencer à dresser l'assiette. Ensuite, ajoutez une pointe de Gomme Xanthane pour gélifier un peu le vin, mettez une cuillère à soupe de celui-ci au milieu des légumes. Déposez dessus vos filets en rajoutant un zeste de citron vert.



## *Filetes de sardina con vino blanco*

Tome unas sardinas y levanta los filetes. Coloque los filetes uno al lado del otro en una bolsa hermética, añadiendo sal, pimienta y un chorro de aceite. Ponga a hervir el agua en una cacerola con una pizca de sal gruesa, luego sumerja bien las 2 mini zanahorias, preste atención a la cocción. Enfríelas en agua helada. En otra cacerola, ponga un poco de mantequilla y pique finamente una cebolla para dorarla, luego añada 25 cl de vino blanco, coloque las dos zanahorias, las cebollas moradas y 2 uvas blancas en un recipiente pequeño, Vierta el vino blanco, caliente  $\frac{3}{4}$  sobre ellos con una pizca de pimienta de espelette durante 30 minutos.

Mientras tanto, empiece a cocinar las sardinas o caballas en un recipiente de agua durante 8 minutos.

Saque las verduras del vino blanco para empezar a preparar el plato, luego añada un chorro de gelatina al vino, ponga una cucharada en medio de verduras y coloque sus filetes encima, añadiendo una cáscara de limón.



## *Cheesecake au fenouil citron sur sa purée de fraises*

*Pour 16 pièces*

Rendez 125 gr de beurre pommade et broyez finement 350 gr de spéculos puis mélangez les deux. Mettez 16 cercles de 7 cm sur une plaque à pâtisserie et graissez-les. Incorporez le biscuit de spéculos dans les cercles et tassez en fine couche de 1 cm.

Sortez 1,250 kg de fromage philadelphia 1h avant la cuisson. Travaillez-le au batteur en vitesse minimale. Une fois bien travaillé, incorporez 300 gr de sucre, 225 gr de crème épaisse en une fois. Mettez en poche et remplissez les cercles. Enfournez à 150°C pendant 20 minutes.

Prenez 500 gr de fraises, en garder un peu pour les tailler en petits morceaux puis mixez le reste pour en faire le jus. Goûtez, s'il y a besoin de rajouter un peu de sucre.

Prenez un fenouil, lavez-le. Avec une mandoline, faites de fines tranches. Répartissez les lamelles de fenouil dans un plat et arrosez de jus de 2 citrons.



## *Cheesecake al hinojo en su puré de fresas o moras*

*Para 16 piezas*

Haga 125 gr de mantequilla en pomada y triture muy fino 350 gr de espéculos. Luego mezcle los dos. Ponga 16 círculos de 7 cm en una hoja para hornear y engráselos. Incorpore la masa de los espéculos en los círculos y aprieta una fina capa de 1 cm.

Retire 1.250 kg de queso Filadelfia una hora antes de cocinarlo. Trabaje con un batidor a velocidad mínima. Una vez que esté bien trabajado, añada 300 gr de azúcar, 225 gr de crema dulce de una vez. Pongálo en un bolsa pastelera y rellene los círculos.

Hornee a 150°C durante 20 minutos.

Tome 500 gr de fresas, guarde un poco para cortarlas en pequeños trozos y mezcle el resto para hacer el jugo.

Pruebe si es necesario, añada un poco de azúcar o no.

Tome un hinojo, lávelo. Luego, una mandolina y ajústela para realizar rebanadas finas. Ponga las rebanadas en un plato y espolvoree con el jugo de 2 limones.



*Toi Laurent un globe trotteur et explorateur dans l'âme  
quel genre d'aventurier es-tu ?*

Je me sens reporter de guerre touristique et gastronomique, avec cette chance inouïe de découvrir des pays et des chefs. D'ailleurs notre rencontre s'est naturellement faite à travers nos passions communes, le voyage et la gastronomie.

*Quelles sont les raisons qui font que le Costa Rica est  
unique au monde ?*

Unique au monde c'est vraiment le cas. Beaucoup de raisons expliquent le succès et la notoriété du pays. On peut dire qu'il est unique à travers la qualité de vie, la nature, et l'accueil. Il règne une grande tranquillité au Costa Rica qui va de pair avec sa stabilité. La devise nationale est « ¡ Vivan siempre el trabajo y la paz ! » (Que vivent à jamais le travail et la paix !). Il n'y a pas d'armée, beaucoup de respect entre les gens, qui eux-mêmes respectent la nature.

*Le Costa Rica est-il l'écologie de l'âme ?*

La nature est très généreuse ici, elle est variée. Imagine Patricia que 6% de la biodiversité de la planète se trouve ici. On peut dire que l'écologie fait partie de l'ADN du Costa Rica, la nature est protégée et respectée par tous, le pays est un véritable laboratoire. C'est d'ailleurs l'un des principaux buts d'un voyage. Si on n'est pas réceptif à ça on risque de s'ennuyer. C'est donc une destination idéale en famille, les enfants sont gâtés, il est facile d'observer une grande variété d'oiseaux (des colibris, quetzals ou des toucans), des paresseux (2 ou 3 doigts) des singes (congo hurleur, capucin ou le titi qui est en voie d'extinction). Des iguanes qui se font dorer la pilule au soleil, des grenouilles magnifiques, toute petite aussi... et en poussant un peu l'aventure on peut même voir puma, jaguar.

*... On ne vient pas au  
Costa Rica par  
hasard...*

*Les impressions d'un  
Voyageur*

*par Laurent Boschero*





*Quand on pense voyage en Amérique latine on imagine la plage, la symbolique est forte pour toi au Costa Rica ?*

Alors les plages font aussi partie de cette magie ! À part quelques complexes hôteliers, la majorité des plages sont sauvages, elles demeurent préservées par des lois de protection du littoral. Elles sont toutes belles, tu as des criques, des plages de sable noir, des longues plages comme Guiones dans la péninsule de Nicoya où le coucher de soleil est un moment magique avec de belles vagues et plus loin tu as Samara où la plage est tranquille, bien pour les vacances avec des enfants en bas âge.

*Et des endroits plus confidentiels ?*

Il y a un endroit plus méconnu mais qui mérite qu'on s'y attarde, situé aux alentours du Cerro de la Muerte où on retrouve une ambiance cheminée le soir et un site remarquable pour observer le quetzal. À San Gerardo de Dota, tu es à 2h de la capitale, au km 80 de l'Interamericana, au cœur de la cordillère du sud-est, on n'est pas loin du chirripo, c'est un endroit idéal pour une retraite, assez isolé. Les hôtels et cabinas sont éloignés de tout mais quel bonheur, c'est rural et authentique. Dans cet esprit nature, le volcan arenal aussi situé dans la cordillère du Guanacaste à 4h de route de San José, vers le nord cette fois; il y a beaucoup de thermes pour se baigner dans les eaux chaudes, des vues à couper le souffle sur le volcan arenal. Autour de la Fortuna il y a beaucoup d'hôtels.



*Les plus belles expériences à  
couper le souffle ?*

Pour moi les lieux les plus magiques je dirais : Le parc national de Cahuita. C'est l'un des plus beaux sites du pays avec ses plages de sable blanc, ses cocotiers inclinés vers la mer comme sur une carte postale et ses eaux relativement calmes. Classé comme réserve de faune et pour ses récifs coralliens, on pourra observer sur ce récif oursins et poissons colorés, de beaux coraux comme les cornes d'élans et cérébriformes. C'est le seul parc du pays qui soit géré en partie par la communauté et dont le droit d'entrée (à Kelly Creek) est laissé à l'appréciation de chaque visiteur.

La richesse du Costa Rica c'est aussi sa diversité d'écosystèmes et de climat. On passe de l'ambiance aux Caraïbes à la douceur du pacifique, des plages rocheuses aux cocotiers inclinés vers les vagues.



*Que serait pour toi la fête à ne surtout pas manquer ?*

Pour les fêtes de fin d'année justement, je recommande une expérience d'échange culturel qui a lieu du 31 décembre au 2 janvier, c'est la « FIESTA DE LOS DIABLITOS » à Boruca. Chaque année, les Indiens Borucas, déguisés en diablitos ou « petits diables », reproduisent le combat qui les opposait avec les conquistadors espagnols (représentés en taureaux). Les participants sont déguisés avec des masques colorés et des costumes. Danses, feux d'artifice et ventes de produits indigènes. À la même période du 25 au 31 décembre, tu as les « Festejos populares » à Zapote (San José). C'est la Fête foraine avec des feux d'artifice pour clore l'année. Tu as El Tope, qui est une grande parade équestre où les chevaux marchent au pas et font des figures de manège, se met en branle à San José à partir de midi. Le 27, place au carnaval et à une grande parade festive (Corso fleuri), toujours à San José.

*Quelle est ta green Attitude ?*

Quand je viens ici, je profite du surf. J'adore Santa Teresa sur la côte pacifique, la vague fait partie du TOP 5 mondiaux. Sans oublier le repos total connecté à la nature dans un hamac, il y a de superbes lodges pour ça, c'est l'idéal pour déconnecter.

Merci Laurent  
Pura Vida Patricia !

Instagram: laurent\_boschero

*Santa Teresa*

*Usted Laurent, viajero y explorador de corazón, ¿qué aventurero es usted?*

Me siento como reportero de guerra gastronómica y turístico, con esta increíble oportunidad de descubrir países y chefs. Además nuestro encuentro se hizo naturalmente a través de nuestras pasiones comunes, los viajes y la gastronomía.

*¿Cuáles son las razones que hacen que Costa Rica sea única en el mundo?*

Único en el mundo es realmente el caso. Muchas razones explican el éxito y la notoriedad del país. Podemos decir que es único por la calidad de vida, la naturaleza y la hospitalidad. Hay una gran tranquilidad en Costa Rica que va de la mano con su estabilidad. El lema nacional es "Vivan siempre el trabajo y la paz!". No hay ejército, hay mucho respeto entre el pueblo, que a su vez respeta la naturaleza.


*¿Es Costa Rica la ecología del alma?*

La naturaleza es muy generosa aquí, es variada. Imagina Patricia que el 6% de la biodiversidad del planeta está aquí. Podemos decir que la ecología forma parte del ADN de Costa Rica, la naturaleza está protegida y es respetada por todos, el país es un verdadero laboratorio. Este es uno de los principales objetivos de un viaje. Si no somos receptivos a esto, corremos el riesgo de aburrirnos. Por lo tanto, es un destino ideal para las familias, los niños son mimados, es fácil observar una gran variedad de aves (colibríes, quetzales o tucanes), perezosos (2 o 3 dedos), monos congo aullador, capucín, iguanas que se doran al sol, magníficas ranas, muy pequeñas también... ..y empujando un poco la aventura se puede ver hasta el puma, el jaguar,

*¿Cuáles son las experiencias más impresionantes?*

Para mí, los lugares más mágicos serían: el Parque Nacional Cahuita. Clasificado como reserva de fauna y flora y por sus arrecifes de coral, podremos observar en este arrecife erizos de mar y peces de colores, hermosos corales como el alce y cuernos cerebrales. Es el único parque del país que es administrado en parte por la comunidad y el precio de la entrada (en Kelly Creek) es a discreción de cada visitante. La riqueza de Costa Rica es también su diversidad de ecosistemas y clima. Se pasa de la atmósfera del Caribe a la suavidad del Pacífico, de las playas rocosas a los cocoteros que se inclinan hacia las olas.



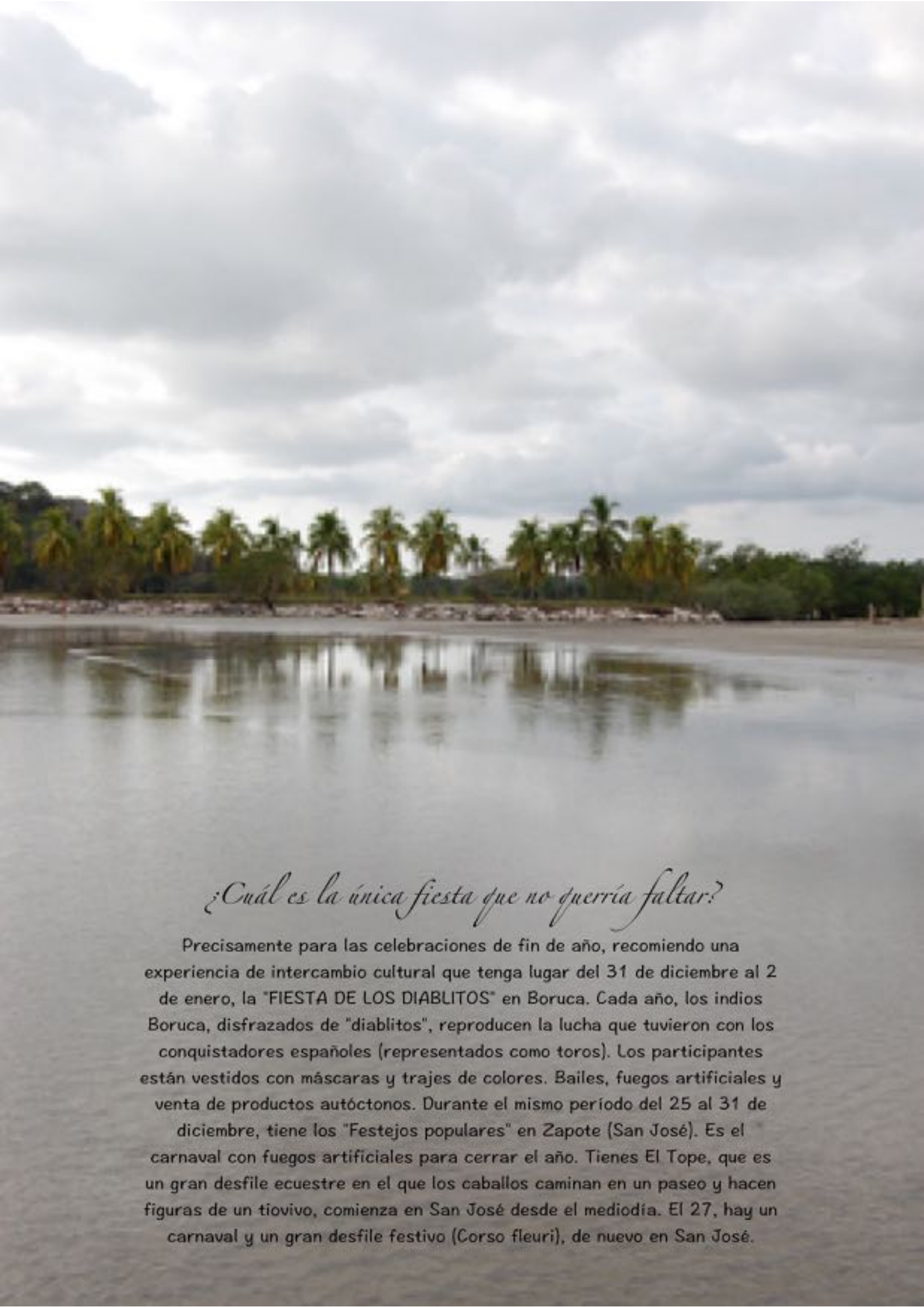


*¿Cuando piensa en viajar por Latinoamérica le  
imagina la playa, el simbolismo es fuerte para usted  
en Costa Rica?*

¡Entonces las playas también son parte de esta magia! Excepto unas pocas en complejos hoteleros, la mayoría de las playas son salvajes, están preservadas por las leyes de protección costera. Todas son hermosas, tienes bahías, playas de arena negra, largas playas como Guiones en la península de Nicoya donde la puesta de sol es un momento mágico con hermosas olas, y más allá tienes Sámara donde la playa es tranquila, buena para vacaciones con niños pequeños.

*¿Y lugares más secretos?*

Hay un lugar menos conocido que merece cierta atención, situado alrededor del Cerro de la Muerte, donde se puede encontrar un ambiente de chimenea por la noche y un sitio notable para observar el quetzal. En San Gerardo de Dota, se encuentra a 2 horas de la capital, en el km 80 de la Interamericana, en el corazón de la cordillera del sureste. No estamos lejos del chirripó, es un lugar ideal para un retiro, bastante aislado, los hoteles y cabañas están lejos de todo pero qué felicidad, es rural y auténtico. En este espíritu de la naturaleza, el volcán arenal también, ubicado en la cordillera de Guanacaste, a 4 horas en coche de San José, al norte esta vez; hay muchos aguas termales para bañarse en las aguas calientes, vistas impresionantes del volcán Arenal, alrededor de la Fortuna hay muchos hoteles.



*¿Cuál es la única fiesta que no querría faltar?*

Precisamente para las celebraciones de fin de año, recomiendo una experiencia de intercambio cultural que tenga lugar del 31 de diciembre al 2 de enero, la "FIESTA DE LOS DIABLITOS" en Boruca. Cada año, los indios Boruca, disfrazados de "diablitos", reproducen la lucha que tuvieron con los conquistadores españoles (representados como toros). Los participantes están vestidos con máscaras y trajes de colores. Bailes, fuegos artificiales y venta de productos autóctonos. Durante el mismo período del 25 al 31 de diciembre, tiene los "Festejos populares" en Zapote (San José). Es el carnaval con fuegos artificiales para cerrar el año. Tienes El Tope, que es un gran desfile ecuestre en el que los caballos caminan en un paseo y hacen figuras de un tiovivo, comienza en San José desde el mediodía. El 27, hay un carnaval y un gran desfile festivo (Curso fleuri), de nuevo en San José.



*¿Cuál es su enfoque ecológico?*

Cuando vengo aquí me gusta el surf, me encanta Santa Teresa en la costa del Pacífico, la ola es parte del TOP 5 del mundo. Sin olvidar el descanso total conectado a la naturaleza en una hamaca, hay grandes albergues para eso, es ideal para desconectar.

Gracias Laurent.

¡Pura Vida Patricia!

Instagram : laurent\_boschero



*Les Toques blanches Amérique latine*

*# Delegation # President, chef Johnny Joe Alonzo.*







Best of Gastronomie est une fraternité de chefs et de gourmets présente dans 120 pays grâce à son réseau de plus de 150 ambassadeurs.

La gastronomie est pour nous le plaisir universel de manger.

Aucune cuisine ne peut être meilleure que celle des bons petits plats mijotés par sa grand-mère, mais nous pouvons nous en rapprocher en utilisant des recettes du terroir, employant des ingrédients frais et sains, en les faisant vivre dans nos cuisines et dans nos assiettes.

Que vous soyez grand chef ou amateur éclairés vous vous trouverez dans une vraie famille .

Le plaisir du voyage et de rencontrer nos chefs !

Le plaisir de la découverte de nouvelles saveurs !

Nous continuerons à travers notre fraternité de chefs de mettre à l'honneur les cuisines du monde qui méritent toutes notre plus grand intérêt.

Georges Grunenwald, Président de Best of Gastronomie

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'G. Grunenwald', with a long, sweeping underline.

Best of Gastronomie es una fraternidad de chefs y gourmets presente en 120 países a través de su red de más de 150 embajadores.

La gastronomía es para nosotros el placer universal de comer.

Ninguna cocina puede ser mejor que la de los buenos platillos cocinados a fuego lento por su abuela, pero podemos acercarnos a ella usando recetas locales, usando ingredientes frescos y saludables, dándoles vida en nuestras cocinas y en nuestros platos.

Si usted es un gran chef o un aficionado ilustrado, se encontrará en una verdadera familia.

¡El placer de viajar y conocer a nuestros chefs!

El placer de descubrir nuevos sabores!

Continuaremos a través de nuestra fraternidad de cocineros para honrar las cocinas del mundo que merecen nuestro mayor interés.

Georges Grunenwald, Presidente de Best of Gastronomie

[www.bestofgastronomie.com](http://www.bestofgastronomie.com)



*"L'exotisme est tout ce qui est autre.  
Jouer de lui est apprendre le Divers."*

*Victor Segalen*

*Avec tous mes remerciements à tous ceux qui ont participé  
dans cette merveilleuse aventure au delà des frontières.*

*Con mi gran agradecimiento a todos los participantes  
en esta maravillosa aventura alrededor de las fronteras.*

*Patricia Richer*

Instagram-Facebook: Chef Patricia Richer



*C'est cela le Costa Rica !*